Veino Plus Sport

Présentation du produit

Contenu de la boite Veino Plus Sport :

Vous avez l'électrostimulateur, 2 paires d'électrodes, 1 câble pour relier les deux premiers éléments cités, 1 pile alcaline 9V, 1 tour de cou et 1 mode d'emploi. Le tout est rangé dans une trousse de transport de couleur noire.

L'électrostimulateur est très léger, car il pèse moins de 200 grammes.

Notre test terrain

VeinoPlus Sport : Préambule

L 'électrostimulation sportive est en plein essor. Cela fait plusieurs années que cela existe et se développe. Si vous connaissez surtout Cefar et Compex, un troisième larron est rentré en jeu, il s'agit de la marque VeinoPlus Sport. Si, par le passé, j'avais acheté un produit Compex et testé un Cefar, je n'avais jamais eu entre les mains un produit de la gamme Veino Plus. C'est chose faite maintenant et je peux donc vous en proposer un test.

© Club VIP Testeurs Outdoor – Tous droits réservés

Veino Plus Sport : C'est quoi ?

Il y a quelques mois, j'avais déjà écrit un article de présentation sur le produit VeinoPlus Sport que vous pouvez lire en cliquant ici. En résumé, l'appareil VeinoPlus Sport s'appuie sur l'électrostimulation en générant des impulsions électriques à basse fréquence.

Contrairement à d'autres marques présentes sur ce marché comme Compex ou Cefar, Veinoplus Sport se concentre uniquement sur la récupération après effort. De nombreux sportifs de haut niveau dont des médaillés aux jeux de Londres utilisent cet appareil.

Les mollets sont responsables à hauteur de 80 % de nos retours veineux, et la technologie Veino Plus propose de vous aider dans ce sens. C'est pour cette raison que Veino Plus est conseillé dans le traitement des jambes lourdes.

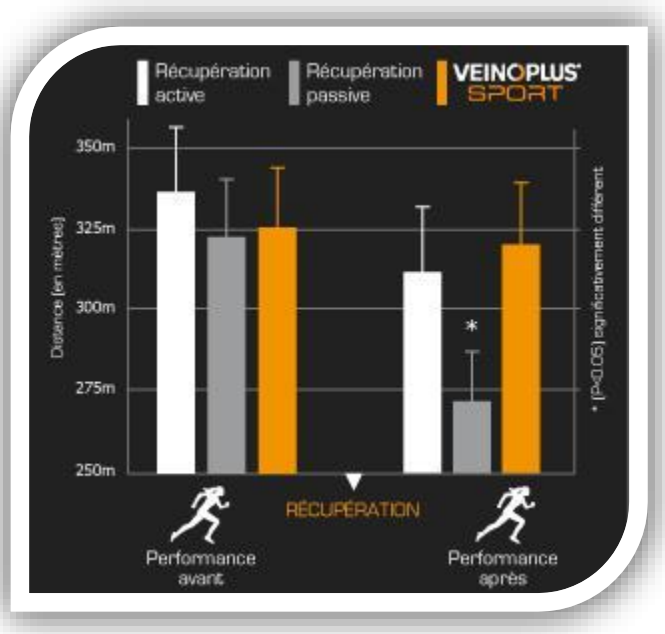
Lorsque notre second cœur (c'est ainsi que l'on nomme les mollets) est défaillant ou extrêmement fatigué, cela se ressent automatique dans nos performances physiques et donc sportives.

Veino Plus Sport : la science s'en mêle

Après 3 ans, en s'appuyant sur des recherches scientifiques menées avec l'INSEP (Institut National du Sport et de l'Expertise et de la Performance) et avec des sportifs de haut niveau, VeinoPlus Sport est né.

Sur le site officiel de la marque VeinoPlus, de nombreuses études ont été publiées. L'appareil combine 3 effets, dans un seul programme: amélioration de la récupération par une augmentation des flux sanguins, effet décontracturant, effet antalgique local.

© Club VIP Testeurs Outdoor – Tous droits réservés



De nombreuses équipes de sports (ligue 1 et ligue 2 de football, des équipes de France de judo ou de basket) ont pris maintenant l'habitude d'utiliser cet appareil.

Sur ce blog, il y a une excellente et enrichissante interview avec Pierre Michel Amiel (cogérant de la société Ad Rem Technology qui fabrique le Veino Plus Sport) où nous discutons des différents moyens de récupération pour les sportifs comme le glaçage, les étirements, les massages ou les étirements.

Je vous invite à l'écouter, elle vaut vraiment le coup. Vous pouvez y accéder en cliquant ici.

Je vous fournis ici un extrait de ce long interview :

" L' intérêt de l'utilisation d'un appareil comme Veinoplus Sport c'est d'engager des flux sanguins qui vont être à peu près ceux d'une récupération active à 30% de VO2 Max, ce n'est pas facile à calculer, en récupération active le muscle va travailler alors qu'avec nous le muscle ne va pas travailler, on mesure avec des techniques très précises de spectroscopie proche infrarouge, c'est-à-dire qu'on ne peut pas dire que le muscle ne travaille pratiquement pas, pourtant il y a des volumes artériels et donc des volumes veineux qui vont être engagés, qui vont permettre une élimination meilleure du lactate et un apport de sang artériel de très significatif, alors ça c'est une science à part entière, tout le monde veut faire des volumes et des résultats, mais en réalité ces résultats ne se mesurent pas par les volumes que vous engagez au niveau local du sang etc…Mais par la performance, parce que le critère essentiel c'est savoir si derrière effectivement les athlètes ont bien récupéré et ont une meilleure performance."

La différence Veino Plus Sport

Contrairement aux appareils des marques concurrentes comme Cefar ou Compex, Veino Plus Sport ne s'intéresse qu'à la récupération musculaire. Autrement dit, si vous désirez faire joujou avec cet appareil dans le but de faire des séances de musculation ou d'endurance, assis dans votre fauteuil, vous pouvez passer votre chemin.

En effet, VeinoPlus Sport ne propose qu'un seul programme. Au moins, aucun choix n'est possible et vous n'aurez pas à vous poser la question de savoir quel programme vous allez devoir appliquer sur vos muscles. Vous aurez juste l'intensité à régler et à vous fixer une durée.

© Club VIP Testeurs Outdoor – Tous droits réservés

Comme vous pouvez le voir sur l'image si dessous, le choix est rapide au niveau des boutons…tant mieux je dirais !

Veino Plus Sport : simplicité avant tout

Ce que je reproche souvent aux appareils d'électrostimulation est leur complexité d'utilisation : de nombreuses électrodes, des fils qui traînent partout, complexité pour positionner les électrodes, bref vogue la galère.

Je vous rassure tout de suite, cela ne sera pas le cas avec le VeinoPlus Sport. Vous avez deux grandes électrodes de forme ovale (là aussi c'est différent par rapport aux autres marques) qui n'ont qu'une seule sortie. Autrement dit, vous n'avez qu'un branchement disponible et à relier à l'appareil. Impossible de se tromper. Il n'y a même pas de question à se poser. C'est un très bon point je trouve.

Pour un électro stimulateur, on ne peut pas faire plus simple.

À noter que ces électrodes sont traversées de haut en bas par la ligne conductrice de l'électrostimulation.

L'appareil est encore plus simple d'utilisation. Vous avez trois boutons : le bouton marche/arrêt, et deux boutons avec les sigles « + « et « - « pour régler l'intensité. Un écran LCD est là pour afficher les principales données : autonomie de la pile, intensité et durée du programme.

© Club VIP Testeurs Outdoor – Tous droits réservés

Donc, pour faire fonctionner cet appareil VeinoPlus Sport, voici les différentes étapes :

- ✓ Mettre les électrodes sur vos mollets (ou ailleurs, nous verrons cela après).
- ✓ Les relier à l'appareil par les câbles
- ✓ Appuyer sur le bouton on
- ✓ Le programme commence à 0, augmenter alors l'intensité avec le bouton + et ajuster ensuite à votre niveau et à vos sensations du moment.

© Club VIP Testeurs Outdoor – Tous droits réservés

Veino Plus Sport : protocole d'utilisation

Dans le manuel d'utilisation, et ce qu'il en ressort de l'interview avec Pierre Michel Amiel (comment ça, vous l'avez toujours pas écouté ? Grrrrr), il est préconisé et même vivement conseiller de l'utiliser dans l'heure qui suit l'effort.

Les électrodes sont assez grosses pour se positionner facilement sur les muscles.

Je n'ai pas trouvé cela contraignant. La petite sacoche noire s'emporte partout et se range dans un sac à dos. L'appareil est très léger, vous pouvez le sortir et l'utiliser dans de nombreuses situations : assis dans votre fauteuil ou derrière votre bureau. Je l'ai aussi utilisé lorsque j'étais en voiture en tant que passager. Un seul câble à brancher, c'est appréciable et j'ai bien aimé cette simplicité.

La durée de la séance peut aller jusqu'à 30 minutes, mais au bout de quelques minutes, les études scientifiques ont démontré son efficacité. Vous pouvez donc stopper le programme avant. Néanmoins, pour une efficacité maximale, je conseille d'aller jusqu'au bout.

Veino Plus Sport : 1 programme mais deux utilisations distinctes

Je vous rassure, cela ne se complique pas d'un coup. En fait, selon le placement des électrodes, deux types de récupérations se mettent en place :

Nous avons vu plus haut que les mollets étaient considérés comme le deuxième cœur, c'est eux qui activent le retour veineux vers le cœur. Quel que soit votre sport pratiqué, vous avez la fatigue générale et globale. Le fait d'utiliser le Veino Plus Sport sur vos mollets va lutter contre cette fatigue-là, vous entendrez alors parler de récupération globale.

Ensuite, selon votre discipline sportive, vous sollicitez plus certains muscles que d'autres. Par exemple, en kayak, les bras seront rudement mis à l'épreuve au contraire de la course à pied où là ce sont vos jambes qui vont plus travailler. En mettant les électrodes sur vos biceps ou vos cuisses, vous favorisez la récupération dite locale.

© Club VIP Testeurs Outdoor – Tous droits réservés

Dans la pratique, vous commencez par utiliser le VeinoPlus Sport sur les mollets, car la récupération globale doit être privilégiée par rapport à la récupération locale. Ensuite, vous pourrez l'appliquer sur vos muscles les plus mis à l'épreuve.

J'ai enchaîné à de plusieurs reprises ces deux types de récupération. Cela passe sans problème. Ça dure 1 heure, mais si vous êtes assis dans votre canapé à regarder la télé ou bien à lire, vous ne verrez pas le temps passé. Surtout que vous pouvez stopper le programme au bout de quelques minutes.

Veino Plus Sport : mon ressenti général

Durant les séances, le programme n'augmente pas l'intensité automatiquement, c'est à vous d'ajuster et de régler ce paramètre. En dessous, d'un certain niveau vous ne ressentez rien. À parti de 15 (je parle pour moi), j'ai commencé à ressentir des picotements. Aux alentours de 25 à 30, je sentais bien les muscles travailler, mais cela n'était pas désagréable.

Après, j'ai bien sûr voulu aller plus haut, mais passer un certain degré d'intensité, ce n'est plus supportable. Il suffit alors d'appuyer sur le bouton – pour revenir à des sensations plus acceptables.

J'ai toujours commencé par les mollets et souvent je les ai mis sur les cuisses également. Je les ai utilisés après mes séances de course à pied à différentes intensités ainsi qu'après mes sorties vélos. En l'utilisant régulièrement, j'ai pu constater un mieux indéniable. Si l'effet n'est pas immédiat, j'ai ressenti des jambes plus légères la séance suivante. Moi qui connais un problème de retour veineux par les mollets, j'ai apprécié l'utilisation de cet appareil.

© Club VIP Testeurs Outdoor – Tous droits réservés

Je vais d'ailleurs vous raconter une anecdote. L'été dernier, sur une idée folle de ma femme, nous avons entrepris de réaliser la traversée des Pyrénées, soit environ 900 kilomètres avec le franchissement de 26 cols. Une sacrée montagne pour des amateurs comme nous.

Du coup, j'ai amené le VeinoPlus Sport avec moi durant cette semaine-là. Tous les soirs, j'ai donc utilisé cet appareil en récupération globale (mollets) et locale (cuisses). Entre la 3ème et 4ème étape, j'ai oublié de les utiliser.

Le lendemain, c'était l'enchaînement Aspin /Tourmalet. Dès le départ, je voyais que mes jambes tournaient moins bien que les jours précédents. La montée sur le Tourmalet fut très difficile, je n'arrivais pas à suivre la cadence de ma femme alors qu'avant, c'est moi qui étais devant. Cela a commencé à aller mieux sur les 3 ou 4 derniers kilomètres. Le soir même, je n'ai pas oublié d'utiliser les électrodes. Et pour l'étape suivante, je n'ai pas connu la même panne au démarrage.

Attention !!! Je ne dis pas que cet appareil améliore les performances ou que vous allez battre vos records chronométriques, ce n'est clairement pas le VeinoPlus Sport qui va vous faire gagner des minutes sur un marathon (pour cela il vaut mieux se tourner vers un entraîneur).

Par exemple, indéniablement, il permet un maintien plus aisé de votre performance personnelle entre deux efforts physiques. C'est un ce qui s'est produit lors de ma traversée des Pyrénées en vélo. Je ne suis pas allé plus vite, je ne me suis pas tout à coup transformer en un cycliste professionnel mais j'ai pu reproduire plus facilement mes performances modestes en vélo.

© Club VIP Testeurs Outdoor – Tous droits réservés

Mais la récupération est aussi primordiale et indispensable, il ne faut pas la négliger. VeinoPlus Sport amène un plus dans le confort et permet d'enchaîner les efforts plus facilement.

Les électrodes peuvent s'utiliser une trentaine de fois environ ils s'enlèvent facilement, mais attention si vous ne vous rasez pas les jambes ou bien si vous êtes poilus, vous risquez de souffrir, car ils tiennent bien.

Veino Plus Sport : À quel prix ?

Quand je vous dis léger, compact, fonctionnel, appareil électrostimulation utilisé par des sportifs ou des clubs professionnels, je vois un voyant rouge au-dessus du cerveau qui me dit : « Tu es bien gentil Jean Marc avec ce test, mais cet appareil doit valoir son pesant de cacahuètes… et c'est trop cher pour moi «

Bon, il est vrai qu'il faut débourser 189 euros pour se le procurer. Mais bon, d'un côté c'est beaucoup moins cher que les autres appareils du marché. D'un autre côté, c'est le prix de nombreuses chaussures de running ou d'autres produits outdoor (veste de pluie, etc…). Sachant que cet appareil Veino Plus Sport sera utilisé régulièrement plusieurs années, les 189 euros seront vite rentabilisés.

Canal Insep

C'est un petit scoop que je tiens là. Cette vidéo, avec Francois Bieuzen, fait une comparaison de différent type de récupération : hydrothérapie VS Veino Plus Sport VS passif.

Pour la regarder, il suffit de cliquer sur le guide !

Les autres tests du Veino Plus Sport

Fredéric Brossard sur Runners

Le testeur fait une éloge de la simplicité de l'appareil et reconnait une certaine efficacité à ce produit.

Il a également appliqué le protocole proposé : d'abord sur les mollets pour la récupération globale. Ensuite, il l'a utilisé pour ses ischios car il en souffrait un peu.

Pour lire le test complet, cliquez ici !

Le geek sportif

Coureur à pied, le testeur a pu utiliser l'appareil Veino Plus Sport à la fin de ses entrainements. Un ressenti positif semble se confirmer également.

Pour lire le test complet, cliquez par là

© Club VIP Testeurs Outdoor – Tous droits réservés

Terre de Trail

Après une longue présentation du produit, le testeur a aussi utilisé le Veino Plus Sport après ses entrainements. Il précise d'ailleurs que les électrodes sont de forme ovale, contrairement à ceux des concurrents qui ont une forme rectangulaire ou carrée.

A signaler de très belles photos prises du produit.

Lisez le test complet en cliquant ici

Greg Runner

Sur son blog, Greg souligne que l'appareil Veino Plus Sport ne peut être utilisé qu'en programme de récupération. Si vous désirez utiliser l'appareil pour des programmes de musculation ou d'endurance, vous pouvez passer votre chemin.

Lire le test ici

Running Café

Felix a testé l'appareil Veino Plus Sport sur quelques semaines et livre son ressenti notamment après des entrainements difficiles comme les séances de VMA.

En cliquant ici, vous pouvez lire son test.

Vélo 101

Sur ce site, l'auteur fait une brève comparaison sur les différents moyens de récupération, comme la compression. Il souligne aussi avoir testé des appareils d'électrostimulation plus complet mais qu'au final, comme nombreux d'entre nous, il n'utilisait plus que les programmes de récupération.

Lisez son test par là

Triple effort

Le testeur de ce blog, consacré au triathlon, appuyé par de belles photos, nous confie l'avoir utilisé en préparation d'épreuves longues comme un 70.3 en triathlon (natation : 1,93 km vélo : 90,1 km course à pied : 21,1 km) ou un marathon.

Pour lire son test, la visite c'est par là.

© Club VIP Testeurs Outdoor – Tous droits réservés

Track & News

Fabien, l'auteur de l'article, l'a testé au moment de son passage de 4 à 6 séances par semaine. Il ne peut certifier que l'apport du Veino Plus Sport a contribué ou plutôt facilité cette transition.

Le test en cliquant dessus.

Union Running World

Boris Bruley, nous fait part de son expérience de l'utilisation et de l'impact de l'appareil de Veino Plus Sport entre deux séances de sorties avec fort dénivelé.

Pour lire son avis, cliquez-moi

Wanarun

Marc, reçoit l'appareil juste en phase de reprise, après une blessure. Il le teste après ses longues sorties en running et en fractionnés. Il l'utilise aussi après ses entrainements VTT.

En cliquant ici, vous pourrez lire ses commentaires.

Nutri Cycles

Cet article se décompose en trois parties : l'avis de l'athlète, puis celui de l'entraineur et enfin celui de l'expert. 3 visions qui finalement reprennent de nombreux avis que vous aurez lu avant.

C'est de ce côté !

Affiliation

Vous êtes blogueur ? Ou bien vous avez une liste importante de contact ?

Si vous désirez proposer notre produit sur votre blog ou à vos contacts et toucher ainsi une commission,

Contactez-nous pour tout renseignement complémentaire.

Droits d'auteur

© 2013 – Jean Marc Enguiale – Riec sur Belon

Contact :

Email : jean-marc@testeurs-outdoor.com

Skype : testeurs-outdoor

© Club VIP Testeurs Outdoor – Tous droits réservés